

Las Escuelas

COMBATEN A BAC!®



LIMPIE
Lávese las manos y lave las superficies de trabajo frecuentemente.

SEPRE
Evite la contaminación cruzada.

ENFRIE
Refrigere rápidamente.

COCINE
Cocine a la temperatura adecuada.

Mantenga los Alimentos Libres de Bacterias Dañinas

Para más información sobre la protección de alimentos, visite nuestro Website:
<http://schoolmeals.nal.usda.gov/Safety/index.html>



LIMPIE

- Lávese las manos después de ir al baño, preparar la comida, tocar carne cruda, sacar la basura, y recoger cualquier cosa del piso.
- Lave las superficies de trabajo y utensilios con jabón y agua caliente, antes y después de la preparación de comidas.
- El uso de un detergente, o una mezcla de blanqueador de ropa con agua sobre superficies de trabajo puede agregar algo de protección adicional contra las bacterias.
- Las tablas de cortar deben ser pasadas por un ciclo completo en el lavaplatos, o lavadas con jabón y agua caliente después de cada uso.

SEPARE

- Utilice una tabla de cortar solamente para frutas y vegetales.
- Utilice una tabla de cortar diferente para carnes, pollo, pescado y mariscos.
- Para prevenir que los jugos de carne cruda, pollo o mariscos caigan sobre otros alimentos en el refrigerador, coloque los alimentos en contenedores o bolsas de plástico separados y cerrados, sobre una bandeja. Guárdelos en el estante más bajo del refrigerador.
- Nunca ponga alimentos cocidos en el mismo plato o tabla de cortar que haya sido usado previamente con alimentos crudos.

ENFRIE

- Refrigere o congele los productos perecederos, elaborados, o restos de comida dentro de 4 horas o menos. Adobe las comidas en el refrigerador.
- Nunca descongele alimentos fuera del refrigerador a temperatura ambiente. Descongele alimentos dentro del refrigerador, en agua fría, o en el microondas.
- Separe los restos de comida en contenedores llanos para un enfriado rápido en el refrigerador.
- No sobrecargue el refrigerador. El aire frío debe circular para mantener los alimentos seguros y saludables.

COCINE

Thermi™

"¡MUERDA SIN CUIDADO SI LA TEMPERATURA HA ALCANZADO UN NIVEL ADECUADO!"

Mantenga los alimentos calientes a 140 °F o más.

Cuando recaliente sopas o salsas, llévelas a un segundo hervor.

Utilice un termómetro de alimentos limpio para asegurar que las carnes, el pollo, los huevos, los guisados, y otros alimentos sean cocidos a la temperatura interna correcta.

Lenguaje Artes	La Historia de BAC—¡En sus propias palabras! • Invite a los niños a escribir una aventura corta desde el punto de vista de la bacteria—caracterizando sus esfuerzos para permanecer viva y multiplicarse. Anímelos a incluir varios errores en el manejo de alimentos que ayuda a las bacterias a multiplicarse; y varios ejemplos de buenos hábitos alimenticios que impiden la reproducción de las bacterias. • Haga que los estudiantes ilustren sus historias con el carácter de BAC.
Lenguaje Música	El "Rap" de Combate a BAC! • Forme grupos de niños y haga que compongan una canción "rap" utilizando los mensajes básicos de alimentación segura. Empiece haciendo que escriban una lista con todas las palabras del vocabulario que a ellos se les ocurra que rime con cada "acción" clave. Recuérdelos el crear un verso para cada acción clave. • Cuando el "rap" se complete, haga que los niños ejecuten la canción con percusión o algún instrumento rítmico.
Lenguaje Ciencias	Buenos y Malos Muchachos • ¡No todas las bacterias son malas! Haga que los estudiantes investiguen sobre las bacterias buenas y traigan tres tipos de alimentos o imágenes de esos alimentos que contienen bacterias buenas (como ser yogur o queso "cheddar"). • Haga que los niños investiguen el propósito de las bacterias buenas en los alimentos. Anímelos a utilizar una variedad de fuentes como ser la Internet, la biblioteca, la enfermera de la escuela, etc.
Lenguaje Ciencias Artes	Las Bacterias - ¡Desde el Punto de Vista del Artista! • A través del microscopio las bacterias pueden parecerse a una colorida obra de arte. Haga que los estudiantes investiguen en enciclopedias, u otros medios de investigación, figuras ampliadas de células bacterianas. • Haga que los estudiantes dibujen sus propios diseños de una bacteria como si estuvieran mirando a través del microscopio, utilizando lápices de colores y otros materiales para dar textura al dibujo. Recuérdelos de etiquetar cada dibujo con el nombre científico de la bacteria. (¿A que se parece realmente la Salmonella?) • Recuerde a los estudiantes acceder al sitio web www.fightbac.org para encontrar nombres de otras bacterias.
Matemáticas Ciencias	¡Pilotos de Prueba para el Almuerzo! • Por la mañana prepare dos bolsas de almuerzo con algunos alimentos fríos (como ser, ensalada de fideos, un emparedado de queso o yogur). En una de las bolsas coloque además un paquete de enfriamiento (cold pack). • Haga que los alumnos revisen la temperatura a intervalos de una hora para determinar si alguna de las dos bolsas entra en la zona de temperatura peligrosa, entre 41 °F y 140 °F. • Dibuje un diagrama de barras para las temperaturas con el fin de mostrar las diferencias entre los dos almuerzos, anotando la temperatura en cada intervalo. • Invite a los niños a explicar el significado de esta información.
Matemáticas	Multiplicando Bacterias • Haga que los estudiantes imaginen una bacteria que se reproduce una vez cada 30 minutos en una temperatura ambiente de 70 °F/21 °C; una vez cada 10 horas cuando se la enfria a una temperatura de 41 °F/4 °C en el refrigerador; y una vez cada 7 horas cuando se la calienta el horno a una temperatura de 120 °F/49 °C. • Después, desafíelos a determinar utilizando un diagrama de barras, qué cantidad de bacteria debería presentarse en cada escenario después de 1 hora... 2 horas... 6 horas... 1 día. • A través de este ejercicio, ¿qué hipótesis pueden ellos elaborar sobre el efecto de la temperatura en el crecimiento de las bacterias?
Ciencias Sociales Drama	Lista de Personajes Participantes en el Proceso de Alimentación Segura • Mucha gente es responsable por el mantenimiento de alimentos libres de bacterias. Conduzca una investigación acerca de los personajes involucrados, desde la granja hasta la mesa, como los granjeros, tenderos, bodegueros, cocineros, inspectores gubernamentales y otros. Utilice a los estudiantes para hacer un juego de roles, usando accesorios que los estudiantes traigan de casa o hagan en clase.
Ciencias Sociales	Seguridad Alimenticia... allá Lejos, y Hace Tiempo • Solicite al bibliotecario de su escuela ayuda para que los estudiantes investiguen prácticas alimenticias antiguas, tal como el uso de sal para conservar los alimentos durante largos viajes marinos... la primera vez que el termómetro se usó para determinar una temperatura de alimentos apropiada... la invención de la pasteurización... el uso de la radiación. • Entusiasme a los alumnos para que pregunten a sus padres y abuelos sobre las prácticas antiguas de mantenimiento de alimentos cuando ellos eran niños, y contrastarlas con los métodos actuales. • Anime a los estudiantes a investigar como gente de diversas partes del mundo se las arreglan para lograr una alimentación segura. Haga que los estudiantes intercambien ideas sobre el impacto de la disponibilidad de jabón, agua y refrigeración sobre la seguridad alimenticia. O sobre los lugares afectados por desastres naturales como huracanes o terremotos. • ¿Que estrategias se les ocurre a los alumnos para resolver los problemas de esos lugares?

En el Hogar

Usa este formulario para chequear tus hábitos de seguridad alimenticia.

Limpiando

- ¿Te has asegurado de...
- Lavarte las manos con jabón y agua tibia por 20 segundos antes de preparar alimentos?
 - Lavarte las manos con jabón y agua tibia por 20 segundos antes de comer?
 - Limpia la superficie de trabajo antes de comenzar a preparar alimentos?
 - Enjuagar las frutas y vegetales con agua fría corriente antes de prepararlos?
 - Enjuagar las frutas y vegetales con agua fría corriente antes de comerlos?

Fecha	Nombre	Cuando se lavó

Conteste las preguntas 1-15:
S = Si N = No

Escriba las iniciales de los miembros de la familia en cada columna en el encabezamiento.

	A	B	C	D
YO				
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
Total	S/N	S/N	S/N	S/N

Cocinando

- ¿Te has asegurado de...
- Rotar la comida en el microondas para evitar "áreas frías"?
 - Llevar las sopas y salsas a un segundo hervor cuando son recalientadas?
 - Cocer bien los huevos?
 - No comer masa de galletas o tortas hechas con huevos crudos?

Temperaturas Seguras para Cocinar

Tipo de Carne: _____ Fecha de Cocido: _____ Temperatura del termómetro de alimentos: _____

Tipo de Pollo: _____ Fecha de Cocido: _____ Temperatura del termómetro de alimentos: _____

Tipo de Pescado: _____ Fecha de Cocido: _____ Temperatura del termómetro de alimentos: _____

ENCUESTA

	A	B	C	D
YO				
9.				
10.				
11.				
12.				
Total	S/N	S/N	S/N	S/N

Separando

- ¿Te has asegurado de...
- Lavar la tabla de cortar carnes, pescado y pollo antes de usarla con otros alimentos?
 - Mantener la carne cruda, pescado y pollo en el refrigerador, y envueltos apropiadamente para que sus jugos no caigan sobre otros alimentos?
 - Poner la carne, pescado, o pollo cocidos en un plato diferente limpio sin jugos de alimentos crudos?

Inspección de las tablas de cortar

Cantidad de tablas de cortar:

Tipo de tabla (plástico, madera, etc.) _____

	A	B	C	D
YO				
6.				
7.				
8.				
Total	S/N	S/N	S/N	S/N

Refrigerando

- ¿Te has asegurado de...
- Usar un paquete de enfriamiento (cold pack) con tus almuerzos fríos o comidas para picnic?
 - Refrigerar las sobras inmediatamente?
 - Descongelar alimentos en:
 - ___ el refrigerador?
 - ___ agua fría?
 - ___ el microondas?

Examen de Refrigeración

El refrigerador esta puesto a _____ grados.

Los contenedores de alimentos son:

___ Altos (con mucho aire)

___ Bajos (con poco aire)

	A	B	C	D
YO				
13.				
14.				
15.				
Total	S/N	S/N	S/N	S/N